Rok III. **Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca.** **1897.**

PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy.

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.

Nr. 11. | **Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32.** | **Listopad.**

Treść:

Jarstwo podstawą nowego życia.

Co przestarzałe, niknie, i czasy
się zmieniają —
Z rumowisk nowe życie nam
wykwita!

I.

Pod powyższym tytułem wydał powszechny niemiecki związek jaroszów broszurkę, z której treścią zapoznać się warto. Autorem jest znany szermierz jarstwa (wegietarjanizmu), prof. dr. P. Förster.

Autor rozpoczyna uwagą, że celem wszelkich ludzkich usiłowań jest zapewnienie sobie szczęścia. Czemże zaś jest to szczęście? Jest to uzyskanie możliwie najwyższej doskonałości w obrębie warunków, w jakich się znajdujemy wskutek urodzenia, wskutek otoczenia naturalnego i historycznego, i możność działania jak najwięcej dobrego dla siebie i dla innych.

Doskonałość zaś taka w oczach rozumnego człowieka polega na tem, by cieleśnie, umysłowo i moralnie był zdrowym i silnym, bo zdrowie i siła, to życie; by chętnie i z łatwością podejmował się pracy, gdyż praca nie ma być ciężarem; by siły umysłowe rozwijał i korzystał z nich, gdyż to czyni go panem świata; by cnoty duszy, przedewszystkiem współczucie, miłość bliźniego i poczucie sprawiedliwości chował i pielęgnował, bo one dają mu skarb ponad skarby, t. j. pokój wewnętrzny; by umiał używać przyjemności i kształcił w sobie zmysł dla wszystkiego, co piękne, wspaniałe i szlachetne — gdyż tem sobie życie uprzyjemnia i czyni je ponętnem.

Ażeby utrzymać się przy zdrowiu cielesnem i umysłowem, człowiek rozsądny unikać będzie starannie wszystkiego, coby rozbudzać i podniecać w nim mogło złe przymioty i właściwości duchowe i cielesne, tak że z czasem stałby się musiał niewolnikiem swych namiętności.

Jaka zaś najprostsza droga do utrzymania duchowej i cielesnej równowagi? Oto należy nam we wszystkiem iść za wskazówkami przyrody i w najściślejszem z nią pozostać zjednoczeniu. Ponieważ zdrowie i siły ciała — to pierwsza, konieczna podstawa dla zdrowia duchowego, dająca siły do pracy umysłowej i utrzy-

mująca równowagę moralną, przeto też należy nam dbać w pierwszym rzędzie o to, by czynności naszego ustroju cielesnego odbywały się ściśle wedle przepisów i wymagań matki-przyrody.

Nikt z nas nie wątpi, że regularność, a więcej jeszcze umiarkowanie i prostota w jedzeniu i piciu jak i we wszelkich działaniach ciała naszego jest jedynym środkiem do utrzymania stale zdrowia. Te cnoty więc ludzie wszystkich stanów we wszystkich położeniach życiowych przestrzegać i pielęgnować powinni.

Chodzi zaś przy odżywianiu ciała nietylko o umiarkowanie co do obfitości pokarmów, ale także o prostotę i właściwość doboru. Chodzi o wybór takich pokarmów, które krwi nie wzburzają, które odżywiając ustrój ludzki nie podniecają go, nie zatruwają. W ogólności wiedzą ludzie, co jest szkodliwe w tym względzie, i unikają też takich pokarmów i napoji. Ale pewne uprzedzenie istnieje jeszcze co do mięsnych pokarmów. Uprzedzenie to usiłuje wykorzenić i pokonać jarstwo (wegietarjanizm).

Prof. Förster pomija znane, często powtarzane wywody o szkodliwości pokarmów mięsnych, natomiast stara się przykładami stawić nam przed oczy na odwrót korzyść odżywiania się na sposób jaroszów.

Przypomina więc, że w starożytności narody cywilizowane i szerzące cywilizację w czasie największego rozkwitu żyły bardzo umiarkowanie i przeważnie wegietaryjnie. Przypomina dalej, że podziśdzień setki miljonów ludzi odżywiają się prawie wyłącznie ryżem (Chińczycy); innym kukurydza, pszenica, żyto i ziemniaki służą za pokarm.

Chińczycy, Arabowie, tureccy żołnierze i robotnicy, nie używający potraw mięsnych, niedoścignionymi są w pilności, sile i wytrwałości. Szkoci i Irlandczycy, odznaczający się wybornem zdrowiem, żyją prawie wyłącznie klejkiem owsianym, ziemniakami i maślanką. Angielscy robotnicy wiejscy pracują 12 do 15 godzin na dobę, o chlebie pszenicznym lub jęczmiennym i kartoflach.

I nasz robotnik wiejski, jak to czytelnicy wiedzą, pracuje natężenie, odżywiając się także głównie niemięsnemi potrawami.

Z powyższych przykładów przytoczonych przez prof. Förstera, zwraca w obecnym czasie szczególną uwagę przypomnienie wytrzymałości i siły żołnierzy tureckich. Wiadoma, iż w ostatniej wojnie grecko-tureckiej żołnierze ci dali dowody ponowne swej dzielności, potwierdzające w zupełności poglądy szermierzy jarstwa. Zresztą i jeden z oficerów niemieckich, zatrudnionych w służbie tureckiej, znany jenerał v. d. Goltz-pasza, doskonały znawca stosunków tureckich, w swych cennych pracach o organizacji wojskowej Turków zwracał uwagę na dzielność żołnierza tureckiego, który odżywiając się małą ilością owoców i potraw roślinnych, znosi z największą łatwością niewygody i trudy mozolnych pochodów, niewywczasy itd., a przytem przy wszelkich pracach w polu, jak przy sypaniu szańców, jako też w boju odznacza się niepospolitą siłą.

Warstwy robotnicze i biedniejsze ludności wszystkich prawie krajów, mówi prof. F., bądź co bądź mniej używają mięsa, niż klasy zamożniejsze, a przecież odznaczają się lepszem zdrowiem i siłą! Cóżby się stało wogóle z temi zamożniejszemi klasami, gdyby z warstw niższych żyjących naturalniej, nie przybywało im pokrzepiających, umacniających soków, gdyby zdrowsza krew tych warstw nie odżywiała zepsutej krwi zwyrodniałych mniej lub więcej warstw wyższych?! Wskazuje też jeszcze prof. F. na różnicę ludności wiejskiej a miejskiej; mieszczanie po większej części mięsem żyjący, są przecież słabsi i mniej wytrzymali od wieśniaków przeważnie wegietaryjnie żyjących.

Jarstwo więc, czyniąc ludzi zdrowszymi i silniejszymi, może się tem samem przyczynić do uczynienia ich lepszymi i szczęśliwszymi. Bo za zdrowiem ciała postępuje zdrowie ducha. Z tego względu ma jarstwo nietylko wielkie znaczenie higjeniczne, ale także społeczne i ekonomiczne.

O tem właśnie szerzej się rozwodzi broszurka profesora Förstera.

Zdanie lekarza Leydena o leczeniu suchot.

Na ostatnim międzynarodowym kongresie lekarskim w Moskwie mówił prof. Leyden o obecnym stanie nauki leczenia suchot i państwowej opiece dla suchotników. Sprawa zwalczania suchot jest jedną z najwięcej zajmujących ogół,

warto więc poznać zdanie słynnego profesora.

Otóż prof. L. przedewszystkiem stwierdza, że suchoty w początkach uznać trzeba za wyleczalne zawsze! Ale należy stosować odpowiedni sposób leczenia. Jestto higieniczno-djetetyczna metoda — zalecana właśnie przez naturalne lecznictwo — zasługująca wedle prof. L. na uwagę i mogąca w pierwszym rzędzie istotnie pomódz, wzmacniając i hartując ciało. Co do skutków lekarstw różnych, w szczególności zaś „specyfików“, jak Kocha tuberkulina itd., wyraża się prof. L. bardzo ostrożnie. Być może, powiedział, że kiedyś uda się lekarzom uszczęśliwić ludzkość jakiem „serum“ istotnie bez zarzutu będącem, ale chwilowo trzymajmy się metody najpewniejszej, stosowanej w różnych zakładach, jak w Görbersdorfie, w Davos, w Arosa itd.

Jako główne zasady higieniczno-djetetycznej metody wymienia prof. L.: 1. Wybór odpowiedniego klimatu. 2. Swieże, wolne od pyłu powietrze. 3. Należyte pożywienie. 4. Ruch. 5. Metodyczne przeprowadzanie kuracji i wdrożenie do niej pacjenta w osobnych zakładach. 6. Lekarstwa, nie mające zresztą znaczenia wybitnego.

Co do klimatu, uważa L. za najodpowiedniejszy klimat górski, ale pragnąc, aby chorego leczono ile możności w tym samym klimacie, w którym później żyć i pracować mu wypadnie, zaleca, by lecznice dla suchotników urządzano w bliskości wielkich miast.

Leczenie w obrębie zakładu wprawdzie nie jest koniecznem, ale pragnąć go należy, bo prędzej i pewniej do celu prowadzi, szczególnie, gdy chodzi o zwalczanie suchot na większą stopę, gdy także tysiącom biedaków zechcemy dać możność wyzwolenia się od choroby.

Pożyteczność wielkich publicznych lecznic dla suchotników nie ulega wątpliwości, to też zdaniem prof. Leydena powinny gminy i państwo zająć się urządzaniem jak najliczniejszych lecznic takich, nie oglądając się na ofiarność prywatną, mogącą wobec ogromu potrzeb dopomagać jedynie czynności publicznej. Wedle Leydena wynik kuracji w lecznicach dla suchotników mógłby być ten sam, co w innych najlepszych lecznicach, t. j. w $^1/_3$ mniej więcej wypadków zupełne wyleczenie, a w tyluż wypadkach znaczne polepszenie. Społeczeństwo i państwo będą miały wielkie korzyści z tych lecznic.

Radząc w razie pojawienia się już choroby stosowanie jak najrychlejsze metody wzmacniającej cały ustrój, zaleca z drugiej strony prof. L. i dla osób żyjących w otoczeniu, w którem łatwo im się zakazić, jako najlepszy środek ochronny hartowanie ciała i czystość.

O dziedziczności suchot w tej myśli jak ją zwykle rozumieją, mowy nie ma; wypadki t. zw. odziedziczonych suchot polegają na tem, że dzieci wprost się zakaziły od chorych rodziców, co wobec ciągłego obcowania z nimi jest zrozumiałem. Ale nie trzeba się nadto obawiać zakazków gruźlicy — obawa taka jest wprost niegodną człowieka. Lepiej zważać na to, by młodzież wychowywała się w sposób higieniczny, by ją hartowano i otaczano jak największą czystością. Czystość to najlepsza dosynfekcja.

Oto zdanie prof. Leydena. Widzimy, że doświadczenia doprowadziły go do uznania za najlepsze środki zapobiegające szerzeniu się gruźlicy to wszystko właśnie, co lecznictwo naturalne zaleca; podobnież uznaje za najpewniejszy sposób wyleczenia gruźlicy, o ile zbyt daleko nie posunęła swej roboty niszczącej ustrój człowieka, także w ogólności metodę przyjętą przez lecznictwo naturalne. Zaczekajmy tylko jeszcze kilka lat, a z pewnością takie środki także przeciw innym chorobom uznane będą za najlepsze przez — naukę.

Sądząc, że ogólnikowe przez prof. L. określenie pożywienia czyli djety bynajmniej nie zadowolni Szan. Czytelników, przytaczamy tu odnośny ustęp z dzieła „Jarska kuchnia“, które wkrótce prasę opuści: „Największym błędem i nieznajomością rzeczy jest zalecanie w suchotach, gdzie palenie ustroju szybko postępuje, pokarmów mięsnych. Doświadczenie własne przekonało nas, że suchotnicy, którym lekarze tylko dnie lub tygodnie życia przeznaczali, całe miesiące i lata nawet żyli przy djecie roślinnej, głównie składającą się z owoców, kaszy, ryżu i grochu. Żadna inna choroba nie zdarza się tak często, jak suchoty, to też jej djetetyka i leczenie najlepiej powinny być zbadane.“

Jak leczyć migrenę?

Choroba zwana migreną, (hemicrania czyli połowiczny ból głowy) stała się podziśdzień plagą powszechną w niektórych kołach; szczególnie niewiasty w lepszych żyjące stosunkach przez lata całe cierpią na migrenę, nie mogąc jej się pozbyć. Bo zachwalane nowoczesne środki chemiczne, jak antipiryna, migrenina itp. pomagają wprawdzie nieraz chwilowo w zadziwiający sposób, gdyż jako silne trucizny przytłumiają ból, sprawiając ulgę na razie i powstrzymując powrót choroby na czas pewien, ale wybuchów jej na zawsze uchylić nie zdołają. Zważać trzeba, że środki te stosowane częściej nie pozostają bez wpływów ujemnych na całość ustroju, a szczególniej szkodliwie oddziaływają na czynność serca. Nie można ich więc zalecać.

Jak tedy leczyć migrenę?

Chcąc na to odpowiedzieć, trzeba nam przedewszystkiem znać powód choroby. Powodem ostatecznym są bez wątpienia pewne chorobliwe procesy fermentacyjne w żołądku, które wytwarzają pewien rodzaj jadów (toksynów) padających, że tak powiemy, na nerwy, to jest wywołujących owe właśnie bóle nerwowe, zwane migreną.

Dowody słuszności takiego wytłumaczenia migreny upatrywać możemy w dwóch szeregach faktów:

1. W tem, że właśnie, jak już zaznaczyliśmy, niewiasty w lepszych stosunkach żyjące zapadają więcej na migrenę, i panie miejskie więcej niż kobiety wiejskie — sposób życia pań naszych w mieście, mających na to, aby sobie „dogadzać“ i korzystających oficie z tej możności, sprowadza często osłabienie żołądka i wytwarza powód choroby. Osoby mogące mniej sobie dogadzać, albo kobiety, prowadzące życie więcej ruchliwe, więc przedewszystkiem po wsiach żyjące, nie dają swemu żołądkowi sposobności wytwarzania fermentów wzniecających jady newralgiczne. Srożenie się migreny wśród osób stanów zamożniejszych, i większy rozwój jej po miastach niż po wsiach stwierdzają więc przypuszczenie o powodach migreny.

2. Sam fakt, iż antipiryna itp. środki usuwają na czas pewien migrenę, jest również takiem potwierdzeniem. Bo środki owe chemiczne znoszą właśnie szkodliwe fermenty w żołądku, a więc nie dopuszczają do dalszego wytwarzania się szkodliwych nerwom jadów.

Jasnem też jest teraz, dla czego środki owe stale choroby usunąć nie mogą. Pomagają one w każdym osobnym wypadku, ale przecież nie wzmacniają żołądka, nie usuwają na zawsze przyczyny chorobliwych w nim wytworów, sprawiających newralgję.

Okazuje się więc przytem znów jak najdobitniej niedokładność i niedostateczność postępowania medycyny szkolnej, patentowanej alopatji. Srodki przez nią stosowane powtarzać trzeba za każdym napadem migreny, ale przy niezmienionym trybie życia napady te nie ustają. Medycyna w tym razie usuwa antipiryną itp. środkami skutki nieprawidłowych procesów żołądkowych w osobnych wypadkach, ale nie stara się o usunięcie przyczyny tych nieprawidłowości, aby owe skutki więcej się nie powtarzały. Gdy zaś napady migreny stają się coraz częstsze, wtedy wogóle medycyna szkolna nie ma nawet środka na ukojenie chwilowe newralgji, nie chcąc zarazem szkodzić całości ustroju, na który owe chemikalja, jak to uznaje sama, oddziaływać muszą z czasem ujemnie.

Lecznictwo przyrodne starając się usuwać przyczyny chorób, ogląda się za środkami, jakby stale powody migreny usunąć można. Skoro powodem są w pierwszym rzędzie niedomagania żołądka, należy ukształtować sposób życia tak, aby niedomagania te powstawać nie mogły.

Radca zdrowia dr. Bilfinger, zwolennik przyrodnego lecznictwa i kierownik zakładu leczniczego Stahringerowskiego w Grüna pod Kamienicą w Saksonji*), doszedłszy do powyżej wyłuszczonego przekonania o powodach migreny, starał się praktycznie działać w tej myśli, aby u pacjentów usunąć przyczyny powstawania w żołądku chorobliwych fermentów.

Ponieważ postępowanie w każdym wypadku z nieznacznemi, do osobistości zastosowanemi zmianami, równem być może, przytaczamy poniżej jako odpowiedź na pytanie „jak leczyć migrenę?“ opis je-

*) Patrz ogłoszenie w dodatku.

dnego z wypadków wyleczenia migreny przez dr. Bilfingera.

„Panna A. v. L., 28-letnia, rok temu mniej więcej zaczęła się u mnie leczyć w Stutgarcie. Pacjentka cierpiała już od kilku lat na silny ból głowy migreniczny, na co jej lekarz domowy przepisywał zwykłe środki, jak antipirynę, migreninę itd., a przytem i kąpiele do pół ciała — ale ból głowy nie chciał znikać, choć przejściowo zaznawała pacjentka ulgi. Nie dość mi było fizykalnego badania narządów, lecz głównie zwróciłem uwagę na zbadanie głębszych przyczyn choroby."

„Okazało się w tym razie, że pożywienie pacjentki bezwarunkowo za wiele zawierało białka; mocz wykazywał obfity czerwony osad skrystalizowanego kwasu moczowego — znak, że w ciele znajdowało się dużo zbytecznych nieużytych odpadków. Na podstawie tych wskazówek należało więc rozpocząć odpowiednią kurację."

„Przepisałem tedy chorej prostszą djetę, obfite spożywanie owoców, dużo ruchu; aby usuwać gromadzące się w jamie ustnej materjały rozkładowe (gnijące), używać musiała częstych płókanek ust, a nadto, aby pobudzać czynność trawienia i wydzielać z ciała nagromadzone w niem wewnętrzne jady (toksyny), używała miernie ciepłych kąpieli tułowiu z następującem krótkiem zmywaniem chłodnem."

Kuracja ta, przeprowadzana przez czas pewien, była tak szczęśliwą, że pacjentka zapewnić mogła dra. Bilfingera, iż czuje się już zupełnie zdrową i nigdy nie potrzebuje używać dawnych środków przeciw migrenie. Oczywiście, że usposobienie jej wogóle się polepszyło, stała się wesołą i swobodną, pozbywszy się owej ciążącej nad nią zmory w postaci strasznej migreny. Pacjentka obecnie, jak zapewnia dr. B., jest gorącą zwolenniczką prostej a pewnej metody naturalnego lecznictwa.

W podobny sposób leczył Dr. Niemeyer, udowadniając swym pacjentkom, że owe nieznośne i męczące migreny pochodzą z nadużycia kawy. Wiadomo, że u nałogowych pijaków, cierpiących na tak zwany obłęd pijacki (delirium tremens), którego początkowym objawem jest trzęsienie się kończyn, co głównie wyraźnie występuje z rana, tj. wtedy, gdy osoby te są naczczo, po wypiciu pierwszej racji gorzały trzęsienie w znacznej części ustępuje, a po drugiej znika prawie zupełnie. Wiadomo również, że w czasie rozpoczynającej się migreny, filiżanka mocnej kawy lub też pigułki z kofeiny, która jest jedną z głównych części składowych kawy, przerywają napad migreny albo przynajmniej łagodzą jej natężenie. Otóż, czem dla pijaka w tym razie jest wódka, tem dla przyzwyczajonej do wielkich ilości kawy Mokka. U pierwszego alkohol zatruwszy krew sprowadził obłąd, u drugiej kawa z tego samego powodu wywołuje migrenę. Dr. N. nie zapisywał zatem żadnego aptecznego środka na migrenę, ale radził swym pacjentkom zamiast filiżanki słodkiej kawuni, przespacerować pieszo parę tysięcy kroków na świeżem powietrzu — co pono zwykle wybornie skutkowało.

Może słowa powyższe i przykład dodatniej działalności przyrodnego lecznictwa zyskają tej metodzie i wśród naszych pań sporo nowych zwolenniczek — skoro się panie przekonają o prawdziwości wywodów i korzyści stosowania przeciw migrenie środków naturalnych, podanych przez dr. Bilfingera i Niemeyera: prostej djety, ruchu, płókanek ust i kąpieli wzmacniających żołądek. Przekonania tego, o ile cierpią na migrenę, szczerze im życzymy.

Gdzie żyją ludzie najpodobniejsi do aniołów?

Takie zapytanie stawiło niedawno swym współpracownikom pewne czasopismo norweskie. Rozumie się, że za najlepszą i najwłaściwszą odpowiedź wyznaczono nagrodę. Nadesłano bardzo dużo odpowiedzi; pierwszeństwo przyznano następującej: Najdoskonalszemi istotami ziemskiemi są 80,000 mieszkańców wyspy Islandji, gdyż nie potrzebują mieć ani policjantów (żandarmów), ani więzień dla utrzymania na wyspie porządku. Ludzie są tam bez wyjątku tak rzetelni, że nikomu na myśl nie przychodzi zamykać na klucz swój dobytek. Od lat tysiąca w dziejach wyspy zapisano tylko dwa wypadki kradzieży. Raz schwycono krajowca na gorącym uczynku: chciał ukraść dwie owce — ale ponieważ go nędza do tego kroku popchnęła, gdyż

niezdolnym był do pracy, a rodzina jego głód cierpiała, więc nie ukarano go, ale oddano w opiekę lekarską. Opatrzono go do syta jadłem i napitkiem, jako też jego rodzinę najniezbędniejszemi do życia środkami. Gdy przyszedł do siebie i mógł znów pracować, postarano mu się o zarobek; wyrzuty sumienia uznano za dostateczną dlań karę za zapomnienie się.

W drugim wypadku złodziejem był nie krajowiec, ale Niemiec. Skradł on 17 owiec, a widocznie nie z biedy, bo żył w dostatnich stosunkach. Skazano go na zwrot szkody wyrządzonej i na opuszczenie wyspy po sprzedaży swego dobytku.

Rzadko wogóle zdarza się na wyspie Islandji potrzeba wydawania sądowych wyroków — choć sądy istnieją — gdyż mieszkańcy są wzorem prostoty i prawości obyczajów.

Także na wyspie Panaria w grupie Liparyjskich w Morzu Tyreńskiem nie ma ani więzień ani strażników bezpieczeństwa. Szczęśliwe to kraje, gdzie ludzie żyją w prostocie obyczajów, ciesząc się darami przyrody bez zawiści wobec drugich.

Nieco z „kuchni jarskiej"!

Czarne korzonki. Są dwa gatunki tej smacznej a zdrowej jarzyny, które jednakie w kuchni mają zastosowanie.

1. Właściwe korzonki czarne czyli wężymord ogrodowy (Scorzonera hispanica edulis — Schwarzwurzel), o kwiatach żółtych;

2. Kozibrod ogrodowy (Tragopogon porrifolium), o kwiatach fioletowo czerwonych — jako jarzyna znana pod nazwą salcefji albo korzonków owsianych.

Czarne korzonki tworzą pożywną, strawną i smaczną potrawę; w smaku jest ona zupełnie podobną do szparagów, pod względem pożywności jednakowoż o wiele je przewyższa. Części składowe są: Białka 1, tłuszczu $^1/_2$, cukru $2^1/_4$, różnych innych węglowodanów $12^1/_2$, soli 1, drzewnika $2^1/_4$, wody $80^1/_2$%.

Czarne korzonki rosną w dzikim stanie w rowach (mokrych) i łąkach wilgotnych — mają smak gorżkawy i są zwykle bardzo twarde. Uprawiane zaś w ogrodach — szczególnie w okolicy Krakowa, jako też w Niemczech zachodnich (w nadreńskiej prowincji) — są nadzwyczaj delikatnego smaku i zasługują na jak największe rozpowszechnienie w naszych ogrodach. Najlepsze i do użytku przydatne są wtenczas, gdy pewną grubość (palca) osiągnęły i jeśli po przełamaniu wypływa z nich dużo soku białego, podobnego do mleka.

Sposób użycia. 1. (Na surowo). Oczyścić korzonki z piasku i oskrobać lekko jak marchew; w razie, gdy nie są zupełnie świeże, należy je przez ćwierć godziny moczyć w świeżej wodzie, aby zewnętrzna czarna powłoka rozmiękła i lepiej się dała zeskrobać. Następnie potrzeć na tarce korzonki, dodać cokolwiek oleju (1—$1^1/_2$ łyżki) i kilka kropli soku cytrynowego, wmięszać drobno usiekanych przypraw zielonych (estragon, pietruszka, szczypiorek itp.) i podać na stół.

II. Omyć korzonki z ziemi, lekko oskrobać, pokrajać zaraz każdy w kawałki długości palca, a grubsze przekroić wzdłuż i wrzucić do naczynia, napełnionego mlekiem lub letnią wodą, zmięszaną z mlekiem albo sokiem cytrynowym; tym sposobem korzonki zatrzymają biały swój wygląd. Następnie gotuje się je i przyrządza zupełnie tak, jak szparagi (zob. str. —). W taki sam sposób można także przyrządzać

III. Czarne korzonki z szparagami razem, biorąc jednych i drugich po połowie.

IV. Czarne korzonki duszone. Oczyścić i pokrajać jak wyżej p. nr. II. Następnie dodać cokolwiek soli i dusić na wolnym ogniu, aż korzonki zmiękną. Nareszcie zlać pozostały sok, dodać do tego soku masła i cokolwiek mąki, zrobić z tego zasmażkę i dusić w niej korzonki jeszcze przez kilka minut na ogniu zupełnie słabym. — Jako przystawkę do tej potrawy użyć można ryżu, ziemniaków lub chleba.

V. Czarne korzonki smażone. Oczyścić i ugotować korzonki jak wyżej p. nr. II, zlać wodę (której jednakowoż użyć można do zupy), zmaczać w ubitem jajku, obsypać bułką tartą i smażyć na maśle kokosowem lub też świeżem krowiem maśle.

VI. Czarne korzonki z marchwią zestawia się w różnych częściach razem na ogniu i przyrządza tak jak marchew samą (str. —).

Objawy zatrucia tytoniem i wpływ tytoniu na serce.

O stanie i objawach zatrucia tytoniem dr. Tavarger w Wiedniu dawał dość obszerne objaśnienie w c. k. towarzystwie lekarzy. Badania jego wykazały co następuje: Przez długoletnie palenie tytoniu następuje istotne zatrucie. Z objawów jego najjawniejsze są zaburzenia w obiegu krwi i w narządzie trawienia. Zwykłym objawem jest bicie serca, które przy wstrzymaniu się od palenia czasami znowu znika, ale i dalej trwać może. Jeżeli pomimo tego ostrzeżenia przyrody dalej się pali, to następują osłabienie serca, duszności, dychawica sercowa (asthma cordiale), czasami wypadki uduszenia. Lekarz przy badaniu fizykalnem albo nic nie znajduje, albo też oznaki przewlekłego zapalenia serca, lub też jego stłuszczenia. Chory, odnośnie do żołądka cierpi na brak oskomy (apetytu), na ból w dołku i uczucie przepełnienia; przytem na zatwardzenie naprzemian z biegunką. Zaburzenia w układzie nerwowym objawiają się bezsennością i omdlewaniem. Stłuszczenie ogólne (otyłość) i krwawienie przyłączają się jeszcze do tego zwykle wtedy, jeżeli chory obficie hołdował napojom wyskokowym i uciechom stołu. Lekarze francuscy spostrzegli, że stale palący tytoń nader często giną z chorób serca, zwłaszcza jego stłuszczenia i porażenia (paraliż serca) — i z cierpień nerwowych, a zwłaszcza mlecza. Psychjatrzy Guislain i Agen uznali ogólny bezwład postępowy za skutek nadmiernego palenia. Beau już przed 30 laty przedstawił francuskiej akademji nauk wyniki swych badań, które dowopzą, że najokropniejsza ze wszystkich chorób serca, duszność boczna, (angina pectoris), najczęściej jest bezpośrednim skutkiem palenia tytoniu.

Przestrogi i rady.

Znaczenie snu. Sen nazwali starożytni poeci „bratem śmierci". Jest on bowiem perjodycznie wracającem utonięciem wszelkiej czynności duszy w głębi najzupełniejszej bezprzytomności. — Sen jest dla ustroju ludzkiego prawie ważniejszym, aniżeli pokarm. Musimy spać, jeżeli żyć chcemy. Ale starać się powinniśmy o sen zdrowy, tj. pokrzepiający. Osięgamy go przedewszystkiem przez przyzwyczajenie się do rychłego w wieczór ułożenia się na spoczynek. Pracujący umysłowo powinni spać dłużej, aniżeli pracujący cieleśnie. Bezsenność jest wpływem osłabienia nerwów. Dobry środek na bezsenność podany jest w num. 4 „Przew. zdr." 1895.

Pospiech przy jedzeniu szkodzi! Im mniej czasu sobie damy do najedzenia się, tem więcej czasu będziemy później potrzebowali do chorowania!

Główna przyczyna nerwowości. Obecny wiek 19-ty nazwano wiekiem nerwowości; nerwowymi stają się ludzie zwykle wskutek zbytnich swych potrzeb i wymagań; to powoduje gonienie za zyskiem, za umiejętnościami, wytężanie się w staraniu o pracę. Skoro będziemy mieli mniej potrzeb, staniemy się więcej zadowoleni.

Rozmaitości.

Ile razy na dzień jadają ludzie? Trapiści (ojcowie duchownego zakonu katolickiego) jadają tylko raz na dobę wyłącznie potrawy roślinne, dzielnie pracują, mało sypiają i nigdy nie doznawają pragnienia. Niemieccy „gburzy" w Holsztynie i sąsiednich okolicach jadają dziennie siedem razy; wymaga to około 4 godziny czasu. Większa zęśćpraczek i robotnic drezdeńskich cznaj, dując się na robocie u zamożny'ch osób jada 9 razy na dzień, t. j. potrzebuje około 5 godzin do najedzenia się; rozumie się, że im też nie zbywa na pragnieniu.

Piśmiennictwo.

M. Wolff. „Zwyrodnienie kobiety współczesnej." Warszawa. Nakład redakcyi „Niwy" Cena 2,25 M. (1 rsr.)

Dzieło traktuje bardzo obszernie i bardzo głęboko współczesną kwestję kobiecą. Zasługuje ono, by przeczytali je wszyscy, i

rodzice mający córki, i młode mężatki i panny, dojrzałe już umysłowo, i mężczyźni, bądź świeżo żonaci, bądź pragnący wstąpić w związki małżeńskie. Autor maluje typy kobiet współczesnych i zestawia wpływy, które rozkładowo działają na duszę kobiecą. Kolejno przechodzi od ogólnych uwag o zwyrodnieniu rodu ludzkiego do zwyrodnienia kobiet, fizycznego i moralnego, poczem charakteryzuje dzisiejsze wykształcenie i wychowanie, stanowisko kobiety w dzisiejszem społeczeństwie, rolę kobiety jako żony, wreszcie upadek obyczajowości. Na każdej stronnicy tej książki widnieją cenne zdania, godne zapamiętania i rozwagi.

Chr. Ufer. „Nerwowość i wychowanie dziewcząt w domu i w szkole" przełożył i opracował Dr. Miecz. Goldbaum. Warszawa. Nakładem księgarni T. Paprockiego i S-ki. 1897. Cena 1,30 M.

Praca ta przeznaczona jest — wedle autora — nie tylko dla zawodowych wychowawców i lekarzy, lecz również dla szerszych kół oświeconej publiczności; przeto forma wykładu nie tylko daleka jest od ściśle naukowej, lecz zaznacza ona zaledwie pewne tylko punkty, których bliższe zbadanie w innych warunkach byłoby pożądanem. Spodziewamy się zatem, że dzieło to zostanie należycie przyjęte przez naszych czytelników.

Dr. Edward Danielewicz. Alkohol i zgubny jego wpływ na zdrowie i życie ludzkie. Napisał Dr. E. Danielewicz. II. wydanie. W Krakowie. Spółka wydawnicza polska. 1897. 1,00 M.

Temat opracowany bardzo starannie i wyczerpująco. Podzielamy zupełnie zdanie autora, że alkohol nietylko pojedyńczą osobę lub rodzinę, ale całe nawet narody zniszczyć może. Po należytem zastanowieniu się, nie trudno nam przyjdzie właśnie w pijaństwie poznać początek i przyczynę upadku wielkiego niegdyś narodu i haniebny rozbiór jego dzierżaw w sposób niesłychany w dziejach powszechnych. Dzieło p. D. powinno się znajdować przynajmniej w czytelni każdego towarzystwa naszego i powinnoby być na posiedzeniach częściej odczytywane, abyśmy nareszcie się pozbyli tego najuporczywszego wroga naszego, którym jeszcze i dziś jest pijaństwo.

Higjena palenia. Studjum fizjologiczno-lekarskie przełożone z niem. i uzupełnione przez dra J. H. Kraków. Spółka wydawnicza 1896. Cena 1,20 Mk.

Nie przypuszczaliśmy dotąd, że wogóle możebnem jest, mówić lub pisać i wydać książkę, zawierającą 78 stron, o higjenie palenia. Zdaje nam się, iż autor ukrywający się pod literami dra J. H., musi być więcej, niż namiętnym nałogowcem w paleniu, kiedy czas swój poświęcił na przetłómaczenie niem. dzieła, wysilając się jeszcze na uzupełnienie tegoż. Widocznie taka „świeża myśl" (patrz str. 73 dziełka) przyszła autorowi do głowy, podczas gdy strasznie się był zaciągnął smrodliwym dymem tytoniu lub też fantazją pobudził silnym aromatem czarnej kawy — bądź to dla zapełnienia swej samotności, bądź też dla uspokojenia żołądka przepełnionego po dobrym objedzie (patrz str. 74.), lub też dla zastrzelenia lub uwędzenia w dymie jakiegobądź bacyla; szkoda tylko, że autor za mało się zastanowił nad rzeczywistemi szkodami, które tabacznicy wyrządzają przez zabrudzanie dymem powietrza niepalącym a szczególnie dzieciom i kobietom, u których palenie zresztą nawet autorowi samemu się nie podoba. Nie ulega wątpliwości, że rozsądniejsze zdania o tytoniu miał śp. dr. Żuliński, którego dziełko „O wpływie dymu tytoniowego na ustrój ludzki i zwierzęcy" przy tej sposobności polecamy.

Die Herzkrankheiten. Ihre Formen, Ursachen, Verhütung u. diätetisch-hygienische Behandlung. Von Dr. J. H. Baas. Mit 3 Abb. III. Aufl. Preis 1 M. Berlin. Verlag von W. Möller, Prinzenstr. 95.

Die Geschlechts-Krankheiten. Ihre Ursachen, ihr Wesen u. ihre naturgemässe Behandlung. Anhang: Die Lichtbehandlung der Geschlechts-Krankheiten. Gemeinverstaendlich dargestellt von Dr. med. Fischer. Preis 2 Mk. Berlin. Verlag von W. Möller, Prinzenstr. 95.

Autorowie udowadniają, że ani chorób serca nie można wyleczyć .truciznami, jak np. naparstnicą (digitalis) ani też chorób płciowych truciznami, jak różne przetwory rtęci (sublimat), ale jedynie obok przestrzegania zasad higjeny — czynnikami lecznictwa przyrodnego, mianowicie światła, powietrza, wody, ruchu, djety.

Carlotto Schultz. Kleines vegetarisches Kochbuch für Junggesellen und andere einzelstehende Personen. Nebst einem Anhange: Gesundheitsregeln. Revidirt von Dr. med. Liepelt. II. vermehrte Auflage. Berlin 1897. Verlag v. Max Breitkreuz. — 50 fen.

Dziełko jest znakomicie ułożone. Zawiera ono dobre przepisy gotowania i przyrządzania smacznych potraw jarskich. Jakkolwiek książka ta przeznaczoną jest szczególnie dla kawalerów, polecić ją można także każdej gospodyni i każdej rodzinie. Podane na końcu prawidła zdrowia są starannie zebrane.

Do niniejszego numeru dołączamy DODATEK. *Wydawnictwo.*

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego" (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.

Dodatek do „Przewodnika zdrowia" do nr. 11.

„Tajemnica piękności, młodości, zdrowia, siły, długiego i szczęśliwego życia“

już wyszła w języku niemieckim pod tytułem

„Die Kunst sich zu verjüngern und zu verschönern“

i zawiera następujące rozdziały:

I. Prędkie starzenie się i wzrastająca brzydota dzisiejszej ludzkości.
II. W czem leżą przyczyny tego i jak można temu zapobiedz?
III. W jaki sposób można się odmłodzić i stać pięknym?
IV. Jaką powinna być piękność kobiety i mężczyzny?
V. Jak nabywa się piękności w młodym wieku i w starości.
VI. W jaki sposób mieć można piękne dzieci?
VII. Jak się usuwa zmarszczki i jak w miejsce chudych form otrzymać można pełne, piękne zaokrąglone ciało?
VIII. Z odmłodzeniem i upiększeniem powraca także porost włosów w starości, łysina znika, wyrasta piękny, miękki włos, choroby i osłabienia wszelkiego rodzaju ustępują, ludzie stają się zdrowymi, silnymi, pięknymi, cieszą się wiekiem dochodzącym do 100 lat, a nawet więcej, czyli osiągają 3 razy tak długi wiek, jakim większa część dzisiejszych społeczeństw musi się zadawalniać.

Zwraca się uwagę, że książka ta wyszła tylko w języku niemieckim.

Cena 3 m. = 1 złr. 80 fen. = 1 rs. 80 kop.

Pieniądze i zamówienia wysełać należy pod adresem:

S. Będzikiewicz,
Veldes in Oberkrain - Austrja.



Przyjm. od 10—12 i 2—6,
w niedzielę od 10—12.

Dla ubogich od 5—6 operacje bezpłatnie, sztuczne zęby i plomby zaś niżej cen w klinice uniwersyteckiej!

Talizman
Zdrowia i piękności.

Drukowane jako manuskrypt.
(Tylko dla dorosłych!)
Cena zniżona 50 fen. = 30 ct.,
z przesyłką 55 fen. = 33 ct.
Nabyć można jedynie tylko w wydawnictwie **„Przewodnika zdrowia“**
Berlin, Karlstr. 32.

Nowy wynalazek.

Wielkie dobrodziejstwo dla kobiet.

Patentowany nocnik łóżkowy dla kobiet.

Przyrząd ten dozwala chorym i osłabionym kobietom, leżąc oddać z łatwością mocz, przyczem zanieczyszczenie łóżka wykluczone.

Używając tego wynalazku zapobiega się także **zaziębieniom,** będącym przyczyną tak wielu chorób, jako też zwykłych pogorszeń u położnic i rekonwalescentek.

Nocnik ten sporządza się także z przezroczystego szkła (ważne szczególnie dla klinik i lecznic), na życzenie także z wyrzniętą podziałką, przez co osobne mierzenie moczu zbytecznem się staje.

Z zakupnem nie trzeba czekać aż do wypadku choroby lub połogu itp. ale brakować nie powinno takiego przyrządu w żadnym domu, gdzie zastąpić może zwykłe dotąd używane nocniki.

☞ Ceny w państwie niem. ☜

Nocnik łóżkowy, frco. 5 M. ⎫ Przy odbiorze 6-ciu
„ „ ze szkła z podziałką 6⅔ M. ⎭ taniej.

Tak samo ważną i praktyczną jest nowo wynaleziona

Okluzywna cewka maciczna 2,50 ⎫ 3 kosztują 5 M.,
Okluzywna cewka stolcowa 2,50 ⎭ tuzin jeszcze taniej.

A. Hemme, Hannower Lilienstr. 4.

Drukarnia „Dziennika Berlińskiego“ (Wł. Berkan), Berlin, Karlstr. 20 a.